

**ዓምባብ እና አመጋገብ  
መመረጃ**

**7ኛ መጽሐፍ: " ንፅሕና "**

## ማውጫ

የሰዕሎች ዝርዝር	2
መገቢያ	3
ክፍል 1	
- ንፅሕናን በተመለከተ የአካባቢው ሰው አመለካከት እና ልማድ ምንድን ነው?	4
ክፍል 2	
- ንፅሕ አካባቢ	6
1. ቢተዎን በንፅሕና ይኖሩ!	6
2. ቆሻሻ	6
ሀ. የቢተ ውስጥ ቆሻሻ	
ለ. ከሰዎች የሚወጣ ቆሻሻ (ሰገረ)	
3. ውኃ	14
ክፍል 3	
- የገል ንፅሕና	30
ክፍል 4	
- የምግብ ንፅሕና	35
1. የምንመገበው ምግብ ምን ዓይነት ነው?	35
2. የምግብ መበከልን እንዴት መከላከል እንደሚቻል	36
3. ምግብን በደንብ ያብሰሱ!	38
ተጨማሪ	
የገጠር ኑሮን የሚያመለክቱ ለጨርቅ ሰሌዳ የሚሆኑ ሰዕሎች	40
ዋቢ መጻሕፍት	50

## የክፍሉ ዝርዝር

1. "ወለሉን ይጥረጉ"
2. "እንስሳት ከቤት ውጭ ወይም በተለየ የቤት ክፍል ውስጥ መቀመጥ ይኖርባቸዋል"
3. "የበሽታ ቀለበት"
4. "የቤት ውስጥ ቆሻሻን ማስወገድ"
5. "የተለያዩ የመጸዳጃ ቤቶች"
6. "የመጠጥ ውኃ"
7. "ውኃ ለማጠቢያ"
8. "ውኃ ለእህል እና ተክሎች"
9. "ውኃን አለአገባብ መጠቀም"
10. "ውኃን በአገባብ መጠቀም"
11. "የምንጭ ውኃ"
12. "የጉድጓድ ውኃ"
13. "የውኃ ማጠራቀሚያን በንጽሕና መያዝ እና መከፈን"
14. "የገጠር ኑሮ"
15. "ለውኑን መታጠብ"
16. "ጫማን የማድረግ ጥቅም"
17. "ልብስን ማጠብ"
18. "እጁን በላመና እና ውኃ መታጠብ"
19. "ምግብን መሸፈን"
20. "አታከልትን ከመብላት ወይም ከማብሰል በፊት ይጠቡ"



ንፅሕና ምንድነው?

1. ንፅሕና ማለት ጥሩ ጤንነትን ለመጠበቅ የሚፈለገው ጥናትና ልምድ ነው።

2. ንፅሕና ጠቅላላ ፅደት ነው።

ንፅሕና ለሕይወታችን በጣም አስፈላጊ ነገር ነው። በዚህ መጽሐፍ ውስጥ ጠቅላላ ንፅሕናን እንዲያስተላው ከፋይዎቻለሁ።

- ንፅሕ አካባቢ

- ንፅሕ ጽደት

- የምገብ ንፅሕና

ሁሉም ለጥሩ ጤንነት በጣም አስፈላጊ ናቸው።

ጸረሲዋ

This pdf is brought to  
you by  
www.binyamhik.wordpress.com

ይህ pdf የተሰጠው ለ  
www.binyamhik.wordpress.com

ሃላፊ፡፡





## ክፍል 1

**ኢየሱስን በተመለከተ የእነገቢው ሰው አመለካከት እና ልማድ ምንድን ነው?**

የእንደን እነገቢ ሕዝብ ከመርዳትህ በፊት የሰዎቹን ሁኔታ እና ልማድ በጸንብ ማወቅ ይኖርብሃል። ከሕዝቡ ጋር እብረህ በመኖር እና በመመልከት ስለእነዚህ ያላቸውን ልማድ በጸንብ ማወቅ ትችላለህ።

በሕብረተሰቡ ውስጥ፡-

ወደ ሕብረተሰቡ በመሄድ ውኃ ከየት እንደሚያገኙ እወቅ።

ሰዎቹ ንፁሕ ውኃ ያገኛሉ?

የውኃው ምንጮች የተከለሉና የተጠበቁ ናቸው?

ሰዎቹ ውኃ እንዴት እንደሚቀድሩና ወደ ቤታቸው ተሸክመው እንደሚሄዱ ተመልከት።

ህብረተሰቡ የመጸዳጃ ቤቶች እንዳሉዋቸውና ይጠቀሙበት እንደሆነ ተመልከት።

ሰዎቹ ከቤታቸው ውስጥ የሚኖወጡትን ቆሻሻ ምን ያደርጉታል?

የበሽታን መንስኤ በተመለከተ የተለመደው እምነት ምንድን ነው?

ገበያው ንጹሕ ነው ወይ?

ሰዎቹ ስጋ የሚሸጡት በምን ዓይነት ሁኔታ ነው?

- በትምህርት ቤት ውስጥ፡-

ተማሪዎቹ በበሽታ ምክንያት ለምን ያህል ጊዜ ከትምህርት ቤት እንደሚቀሩ አስተማሪውን ጠይቁ።

የተለመዱት በሽታዎች ምን ምን ናቸው?

በትምህርት ቤት እነገቢ ያለውን የንጽሕና አጠባበቅ ተመልከት።

ትምህርት ቤት የውኃ ማጠራቀሚያ አለው? ካለውስ በየሰዓት ገዢው ይፀዳል?

አስተማሪው ተማሪዎቹ ከመብላታቸው በፊት እጃቸውን እንዲታጠቡና ንፁሕ መጠጫ እንዲጠቀሙ ያስተምራቸዋል ወይ?

- በቤት ውስጥ:-

ወደ የተለያዩ ቤቶች በመሄድ ድህረ ምረቃ የውኃ ማጠራቀሚያ ዕቃዎችን የመብድ እና የማብሰድ ዕቃዎችን ዘርዝር።

እነዚህን ዕቃዎች በየሰንት ጊዜው እንደሚያጥቡዋቸው ጠይቅ።

የቤታቸውን እና የውጪውን መሬት በየሰንት ጊዜው ይጠርጋሉ?

የሚከተሉትን እወቅ

- ሰዎቹ ምን እንደሚበሉ

- ምግቡን እንዴት እንደሚያፀዱና እንዴት እንደሚያዘጋጁት

- ምግቡን እንዴት እንደሚያስቀምጡት

This pdf is brought to  
you by  
www.binyamhik.wordpress.com

የህግ pdf  
የቀረበው ስ  
www.binyamhik.wordpress.com

ሃላፊ፡





## ክፍል 2

## ነፁል አካባቢ

1. ቤተዎን በንፁሕና ይጽዙ።

ቤት ለአንድ ቤተሰብ በጣም አስፈላጊ ነው።

በውስጡ ለሚኖሩበት ሰዎች የሚመቻ ሊሆን ይገባል።

ወደ ቤት ውስጥ እንስሶች እንዲያገቡ በር ያስፈልገዋል።

ምግብ አይጦቹ የሚያደርሱበት ቦታ መቀመጥ ይኖርበታል።

አንድ ቤት ከዝናብ ለመከላከል እንዲረዳው ጥሩ ጣረ ሊኖረው ይገባል።

አንድ ቤት ሰዎቹን ከመጥፎ የአየር ፀባይ እንዲጠብቁና እንስሶቹን በውጭ ለማስቀረት እንዲቻል ዳህና ገጽገጽ እና በር ሊኖረው ይገባል።

ወለሉ በቀላሉ ሊፀዳ የሚችል ዓይነት ሆኖ መሠረት ይኖርበታል። ልመጥና ጠንካራ መሆን አለበት።

ሰዎች ቤታቸውን የሚይዙበት ሁኔታ ጤንነታቸው ላይ ለውጥ ስለሚያመጣ ቤተዎን በየገዢው ያፅዱ።

ሥዕል 1. "ወለሉን ይጥረጉ"

ሥዕል 2. "እንስሳት ከቤት ውጭ ወይም በተለየ የቤቱ ክፍል ውስጥ መቀመጥ ይኖርባቸዋል።"

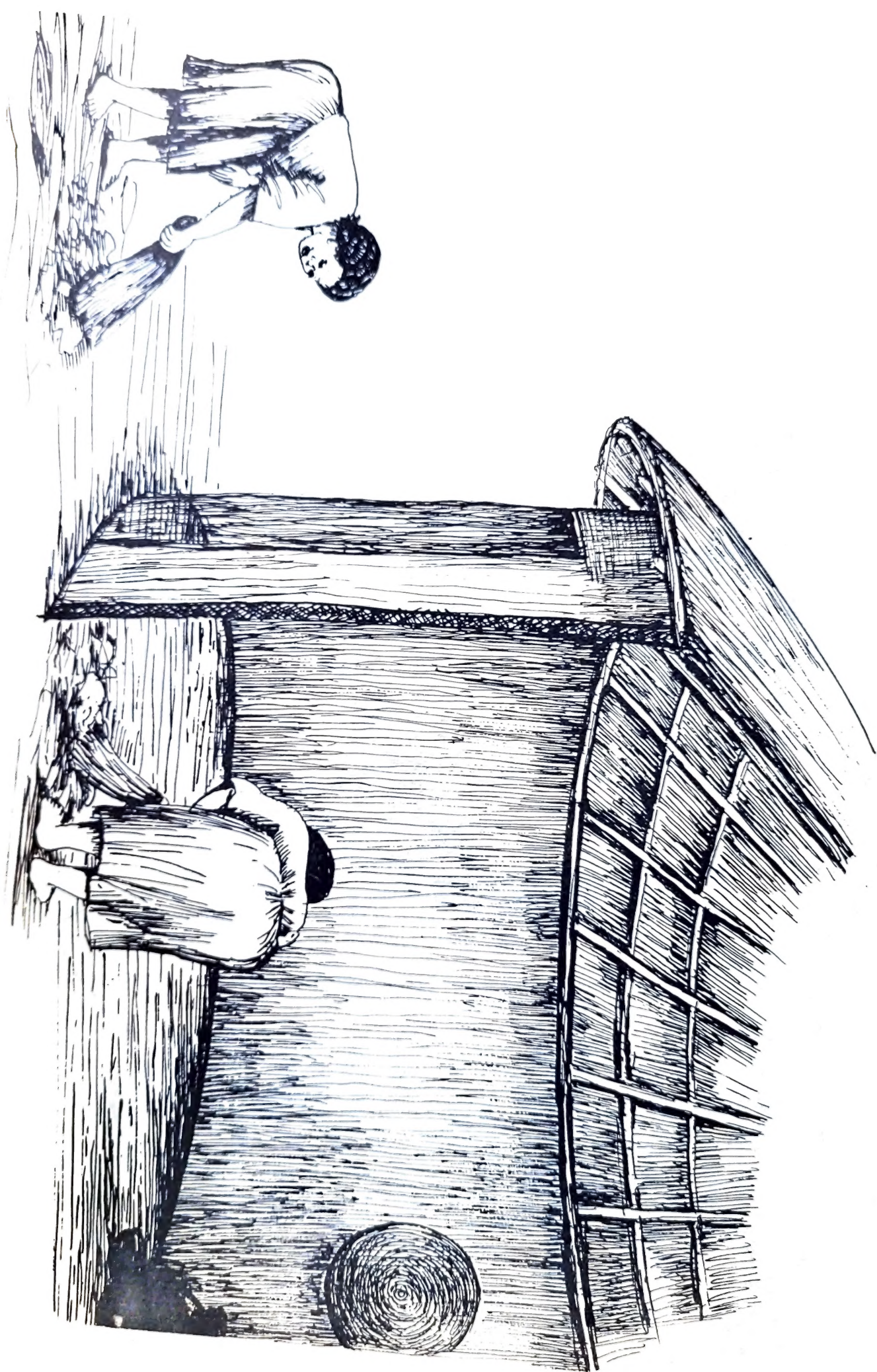
2. ቆሻሻ

እያንዳንዱ ቤት ማለወገድ የሚገባው ቆሻሻ አለው።

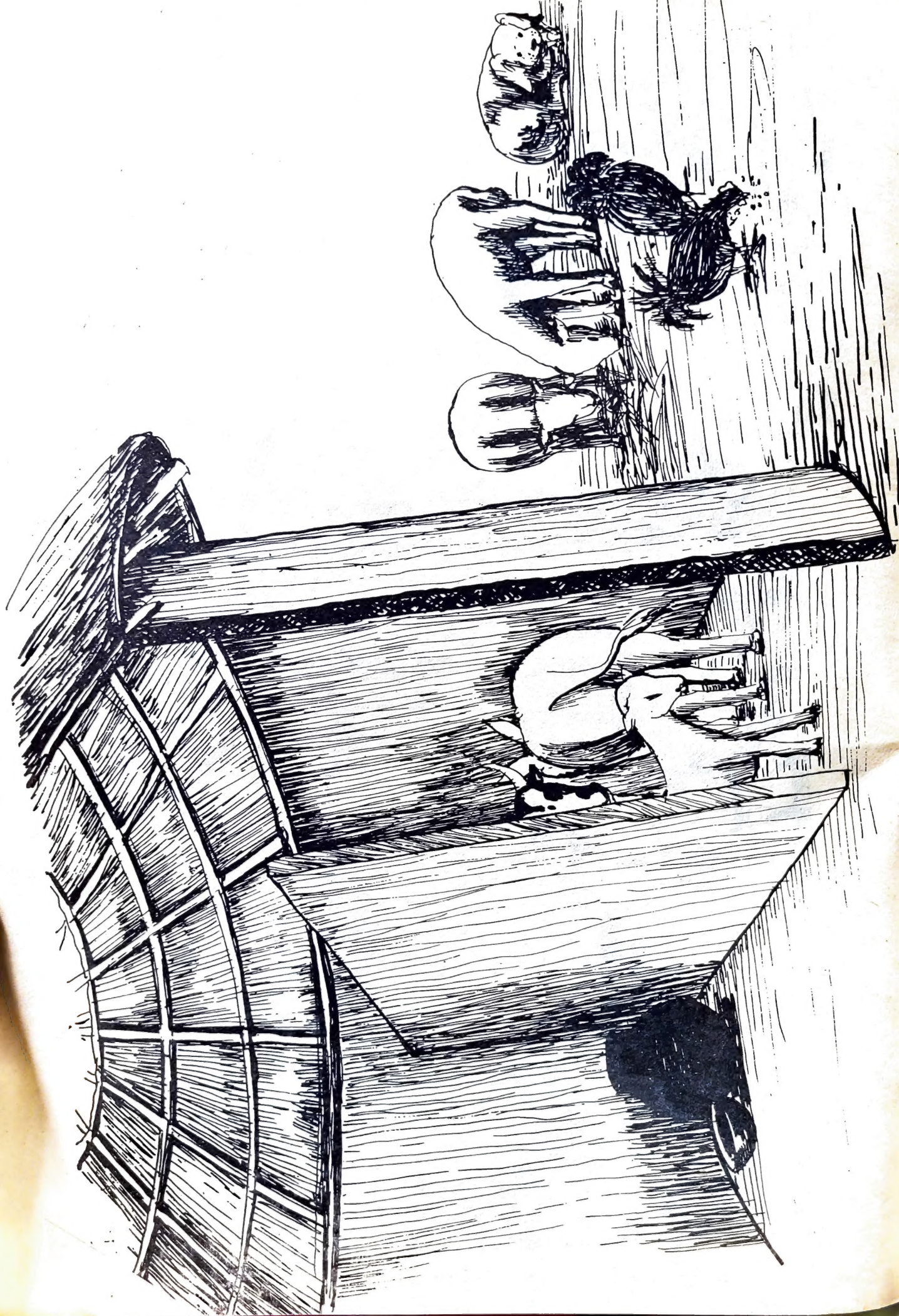
በቤቱ ውስጥ ከሚኖሩት ሰዎችና ከአጽረጎታቸው የሚገኙ ቆሻሻዎች አሉ።

ቆሻሻ፣ ዝንቦቹን እና አይጦቹን ይጠረል፤ የበሽታም መንስኤ ነው።











## ሀ. የቤት ውስጥ ቆሻሻ

ምን እይነት የቤት ቆሻሻ ይኖረናል?

—የአታክልት ቆሻሻ፡- ሰዎች የማይበሉት የአታክልትና ፍረፍረ ልጣጮች።

—ከገቢ የሚመጣ ቆሻሻ፡- ሣር፣ አረም፣ ስረስር፣ ቆርቆር፣ የብርጭቆ ሰባሬ፣ አጥንቶች።

ቆሻሻ በአንድ ቦታ ከተዘረከረከ ቦታውን ያቆሽሸዋል፤ መጥሮ ሽታም ያመጣል። ዘንቦች፣ አይጦች፣ እና ሌሎችም እንስሳት ከቆሻሻው ወደ ሰዎች በሽታን ያስተላልፋሉ።

የበሽታ ቀለበት

1. የተዘረከረከ ቆሻሻ

2. ዘንቦች፣ አይጦች፣ እና ሌሎች እንስሳት ቆሻሻው ላይ ተቀምጠዋል።

3. እነዚህ ዘንቦች በቆሻሻ ላይ ብቻ ሳይሆን በንፁሕ ምግብ ላይ ያርፋሉ።

4. ምግቡን ሰዎች ይበሉታል።

5. ይህንን ምግብ የበላ ሰው ሊታመም ይችላል።

ስዕል 3. "የበሽታ ቀለበት"

1ኛ ታሪክ፡-

የበሽታ ቀለበት

ከዕለታት አንድ ቀን አንድ ዘንብ እንደልማዱ ምግብ ፍለጋ ከቦታ ወደ ቦታ ይበር ነበር። ቆሻሻው ላይ አርሮ ሲቃኘው ቆሻሻው መድረቅ ጀምሮ ብዙም አላስጸሰተውም። "እንዴት የሚያስጠላ ቀን ነው?" አለ በልቡ ለመሄድ እየተዘጋጀ። ከመነሳቱ በፊት ግን የተለመደውን የማይታየው ፍጡር ድምፅ ተሰማው። "ጤና ይሰጥልኝ እቶ ዘንብ" ወዴት ተነሳህ" አለው።

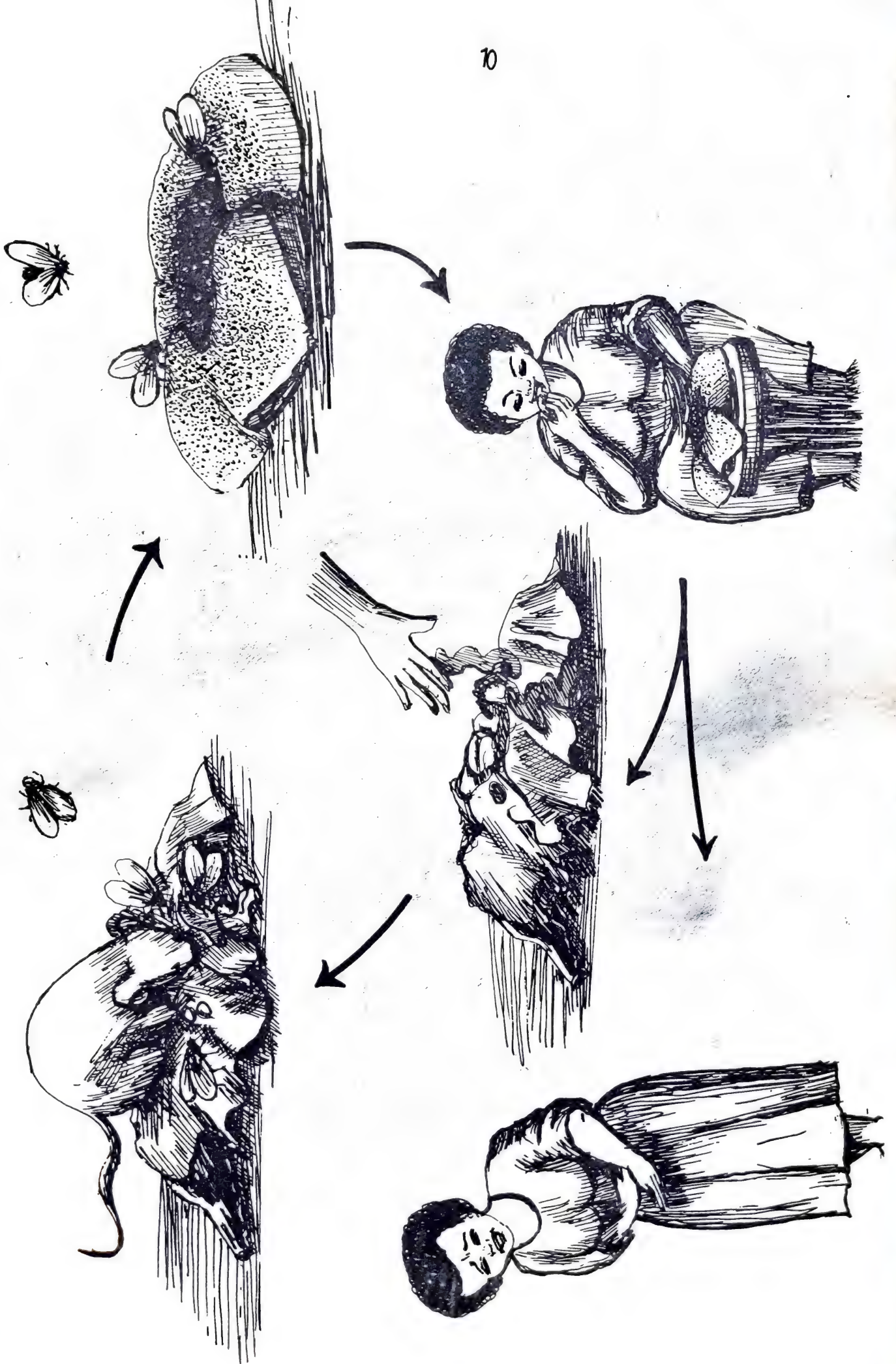
እቶ ዘንብም ወደማይታየው ፍጡር ድምፅ አቆጣጫ እየተመለከተ የምሂድበት የተወሰነ ቦታ የለኝም። ግን ጓደኞቼን ከነጋ አላገኘኝቸውም በቅርቡ በዚህ ያለፈ ዘንብ አላየኝም?

"አንድ ቦታ ድገስ አለ ተብሎ ሁሉም ወደዛ ሲያመሩ ነበር። እኔም እዛ መሄድ ፈልጌ ነበር፤ መሄጃ አጥቼ እስካሁን ተቀምጫለሁ። ልትወስድኝ ትችላለህ?" ብሎ የማይታየው ፍጡር እቶ ዘንብን ጠየቀው።

እቶ ዘንብም አንድ እገሩን ድምፁን ወደሚሰማበት አቆጣጫ ዘርገቶ "እዚህ ላይ ውጣና ድገሱን ፍለ አብረን እንሂዳለን" አለው።

ድገሱን ፍለጋ ትንሽ ከዘሩ በኋላ ከሩቅ በው/ሮ ከበቡሽ ጓሮ ብዙ ቆሻሻ፣ አይጦች፣ ዘንቦች እና ሌሎችም እንስሳት በብዛት ተመለከቱ። እቶ ዘንብም ጓደኞቹ አጠገብ በማረፍ "እንደምን አላቸሁ? እንዴት ነው? ይህንን ድገስ በሰፊው የተያዘቸሁት ተመሳሳላቸሁ" አለ።





እዎን ማለጃ የመጣን እዚህ ዋልንበት I በጣም የሚያስደስት ድገስ ነበር። ልክ ልንሂድ ስንል ነው ያገኘኩን I ብቻ እንኳን አገኘኩን" አለ ከአቶ ዘንብ ቅጾች አንዱ። "ታውቃለህ? እዛ እኮ ብቻህን ከተውንህ በኋላ ከኔ ጋር ባመጣሁት ብዬ ተቆጭኜ ነበር አለው።

እንዲህም እያሉ ማውረታቸውን ቀጠሉ። ድምፃቸው ሲሰማ በዚህ የሚቆጠሩ ፍጡሮች ያሉ ይመስላሉ።

"እኔ ቦታ ለሁላችንም መኖሪያ በጣም ያንሰናል" አለ ከአቶ ዘንብ ቅጾች አንዱ። "ለመኖር እና ለመጣዛት እንዲያመቸን ሰፊ ያለ ቦታ ያስፈልገናል። ባይሆን እንዳንጸባባይን ሂደን ሌላ ቦታ እንፈልግ" አለ። እናም እንዳንጸባባይ ዘንቦች ወደ ሌላ ቦታ በረረ።

አቶ ዘንብም የማይታዩትን ፍጡሮች አስከትሎ ወደ ወ/ሮ ከበቡሽ ቤት አመረ። አቶ ዘንብም ከዚህ ወደዛ እየበረረ ለአይነት የሚጣርከውን ነገር አጣጣል ከአንዱ ጥገ ወደ ሌላው ጥገ መረላለንን ቀጠለ። በመጨረሻም አይነት አንድ ነገር ላይ አረረ I ወደዛም ጠጋ አለ።

"ነሽ እንጂረ በወጥ ነው" አለ፣ ባልተከደነው ሰጋን ላይ እየተረመደ። እንጂረው ላይ እንዳረረ ከሱ ጋር የመጡት የማይታዩት ፍጡሮች ተረ በተረ ጡብ ጡብ እያሉ ከጀርባው ላይ ወረዱ። "እዚህም ለመጣዛት የሚያመቸን ሰፊ ቦታ አለን አይደለ አንዱ" አለ የማይታዩት ፍጡሮች እርስ በርሳቸው። ከነሱም አንዱ "መቼም እዚህ ስላመጣኩን በጣም ነው የምናመለካንህ" አለው አቶ ዘንብን። "ምንም አይደል ጸስታዬ ነው I በሉ ጸህና ሁኑ" ብሎ እዛው እንጂረው ላይ ትቶአቸው በረረ።

ወዲያውኑ የወ/ሮ ከበቡሽ ልጅ ማዋ ምሳውን ሊበላ ወደቤት ገባ። እንጂረውን በወጡ እያጠቀሰ መብላት ጀመረ። የማያውቀው ነገር ቢኖር ገንጥ በእንጂረው ላይ በብዙ የሚቆጠሩ ጥቃቅን ፍጥረቶች መሰረረቸውን ነበር። ማዋም ምገቡን በልቶ ሲጨርስ ጥቃቅኖቹ ፍጡሮች በሆዱ ውስጥ ድገሳቸውን ቀጠሉ።

ከሦስት ቀን በኋላ የማዋ ጤና መታወክ ጀመረ። ሆዱን ይቆርጠዋል። ከዚያም ተቆማጥ ጀመረው። ወ/ሮ ከበቡሽ ልጅ በምን ምክንያት ሊያመው እንደቻለ ሊገባት አልቻለም። አየተደከመም መጣ። "ምን ሆኖ ይሆን? ለምመገበው ነገር ሁሉ በጣም እጠነቀቃለሁ። ጤናማ ልጅ ለማሳደግ የማላደርገው ጥረት የለም። ጥፋቱ ምን ላይ ይሆን?" አለቶ።

ጥያቄዎች

1. ወ/ሮ ከበቡሽ ቆሻሻውን ምን አደረገቸው?
2. የማይታዩት ፍጡሮች በድገሱ የተደሰቱት ለምንድነው?
3. የማይታዩት ፍጡሮች ለመጓጓዣ ምን ይጠቀማሉ?
4. ወ/ሮ ከበቡሽ ለማዋ ምገቡን ከመስጠቷ በፊት ያጠፋቸው ጥፋት ምንድነው?
5. ማዋ በተቆማጥ የተያዘው በምን ምክንያት ነበር?
6. ለወ/ሮ ከበቡሽ ምን ምክር ተሰጠዋታላቸው?



የቤት ውስጥ ቆሻሻን እንዲት ማሰወገድ እንዲቻል

- ከተከሉት የሚመጣ ቆሻሻ እንደ ቀጠላቀጠል አታከልቱ ፍረፍረ ወይም ስረስር በተለየ ጉድጓድ ውስጥ መጣል ይኖርባቸዋል። ከአረር ጋር ይደባልቁት። ይህም ከተገሽ ጊዜ በኋላ ለአታከልቱና ሌሎች ተከሉት እድገት የሚረዳ ማደበፊያ ይሆናል።  
(ስለ ብሰባሽ (ማደበፊያ) አሰረር በመጽሐፍ ፆ' የጓሮ ተከሉት' ላይ የበለጠ ማወቅ ይቻላል)
- ቆሻሻን ከቤቶችና ከመጠጥ ውኃ ረቀ ባለ ቦታ በጉድጓድ ውስጥ ይቅበሩ፤ ሐሳናት እንዲደገፉበት በዙፊያው አጥር ይጠሩ።
- ቆሻሻን በአንድ ማጠራቀሚያ ውስጥ በማጠራቀም በሳምንት አንዴ ማቃጠል ይቻላል።

ስዕል 4. "የቤት ቆሻሻን ማሰወገድ"

#### ለ. ከሰዎች የሚመጣ ቆሻሻ

ከሰዎች የሚመጣ ቆሻሻ ሸንት እና ሳይነምድር ናቸው። ይህም ሰውነታችን የማያስረዳገው ቆሻሻ ነው። በሰዎች ቆሻሻ ውስጥ ሁልጊዜ ጆርሞች ይኖራሉ። ጆርሞች የማይታዩ ጥቃቅን ናጡሮች ሲሆኑ ሰውነትን ገን በሽታ ያስደዛሉ። ስለዚህም ነው የሰውነታችንን ቆሻሻ በምናስወገድበት ጊዜ መጠንቀቅ ያለብን።

የሰዎችን ቆሻሻ እንዲት ማሰወገድ እንዲቻል (አይነምድር)

\* ጉድጓዱ ከቂልቂላቱ በታች ሆኖ ከውኃው ምንጭ ቢያንስ በ20 ሜትር መረቅ ይኖርበታል።

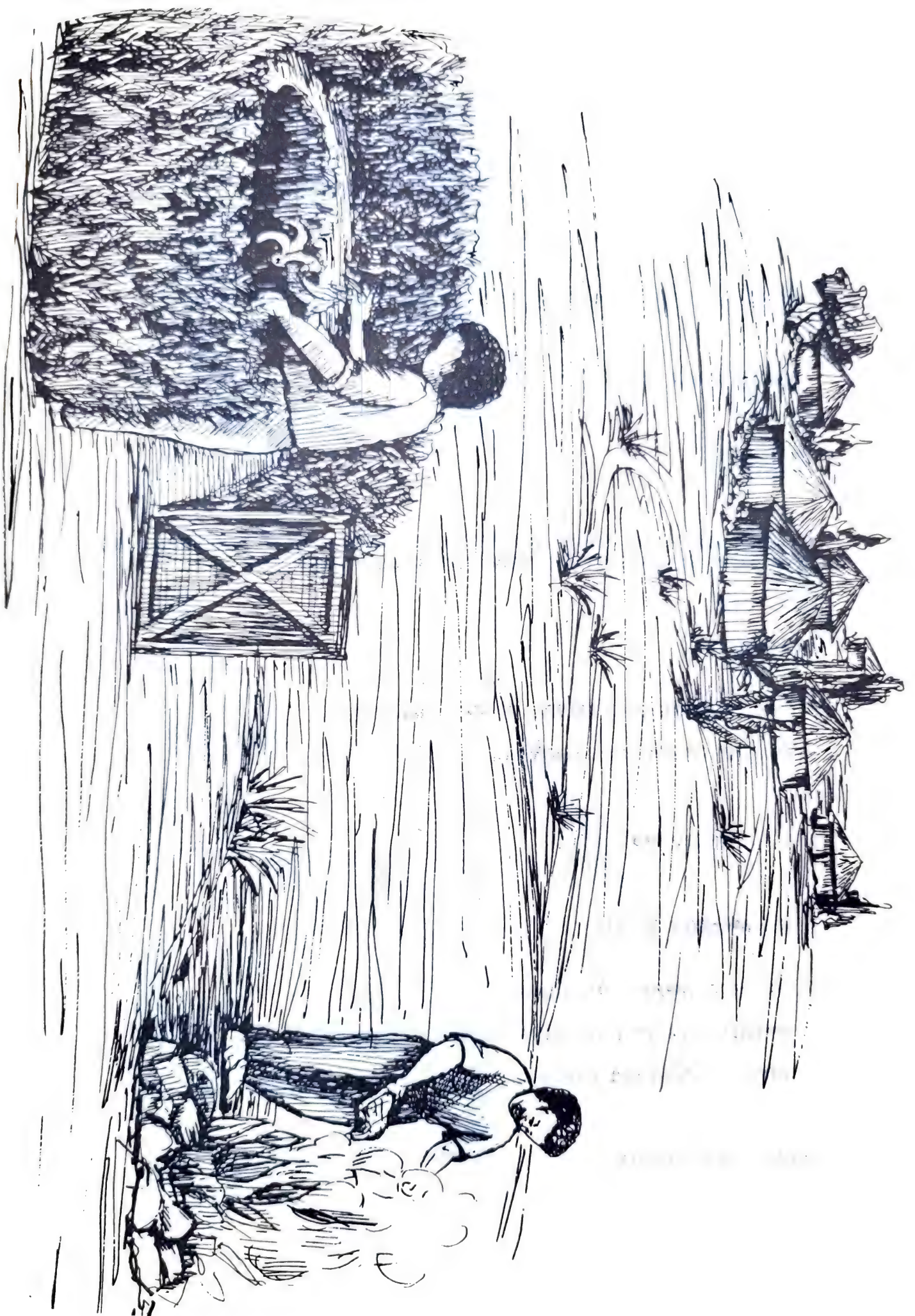
\* ከቤቱ ቢያንስ 20 ሜትር መረቅ ይኖርባቸዋል።

\* አንድ ጉድጓድ ቢያንስ አንድ ሜትር ጥልቀት ያለው መሆን አለበት።

\* ጉድጓዱ የእንጨት መዝጊያ ሊኖረው ይገባል። የጉድጓዱ ቀዳሳ ሐሳናትን አዳጋ ላይ እንዲያጥል ጠበብ ያለ መሆን ይኖርበታል።

መፅዳጃ ቤቶች ተገንብተው በሥርዓት መያዝ ይኖርባቸዋል፤





የመፅደጃ ቤት አጠባበቅ

\* አንድ ሰው መፅደጃ ቤቱን በቀን በቀን ማፅደት ይኖረበታል።

\* ታላላቅ ተማሪዎች ተረ በተረ የመፅደጃ ቤቱን ወለል መወልወል ይኖርባቸዋል።

የመፅደጃ ቤቶች በንፅሕና መጠበቅ አለባቸው!

ስዕል 5. "የተለያዩ የመፅደጃ ቤቶች"

### 3. ውኃ

ውኃ ሕይወት ነው። ካለውኃ ሰዎች እና እንስሳት ይደክማሉ። ከዚያም አልፎ ይሞታሉ። ውኃ በጣም ጠቃሚ ነገር ስለሆነ በጥንቃቄ መጠቀም ይኖርብናል። በንፅሕናም መኖር አለብን።

የውኃ ጥቅም

- የመጠጥ ውኃ

\* ሰዎች የሚጠጡትና ምግብ የሚያበስሉበት ውኃ ያስረዳታቸዋል።

\* እንስሳትም የሚጠጣ ውኃ ያስረዳታቸዋል።

ስዕል 6. "የመጠጥ ውኃ"

- ውኃ ለመታጠቢያ ያስረዳል

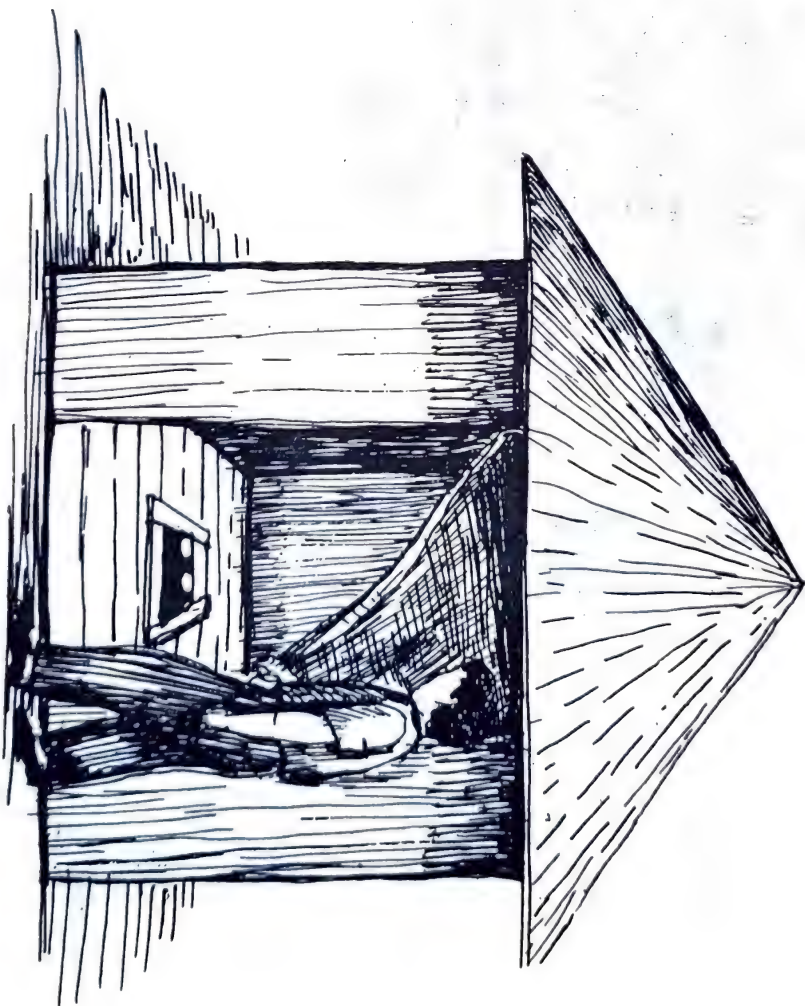
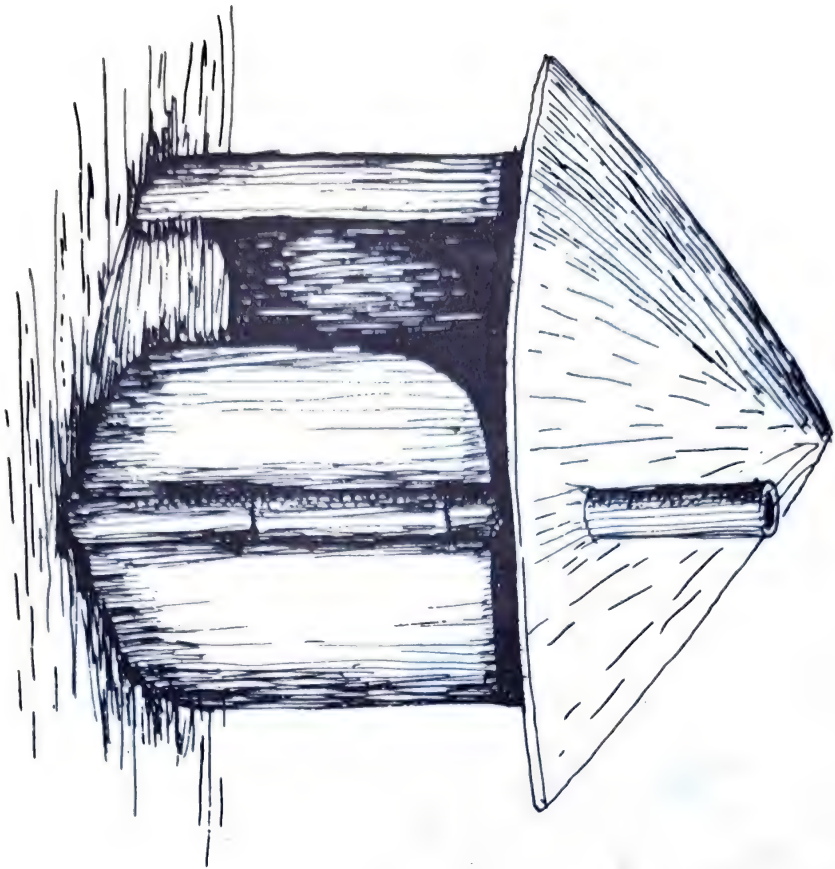
\* ሰውነታችንን ለመታጠብ ውኃ ያስረዳናል።

\* የሚባሉትና ሌሎች የወጥ ቤት ዕቃዎችን ለማጠብ ውኃ ያስረዳናል።

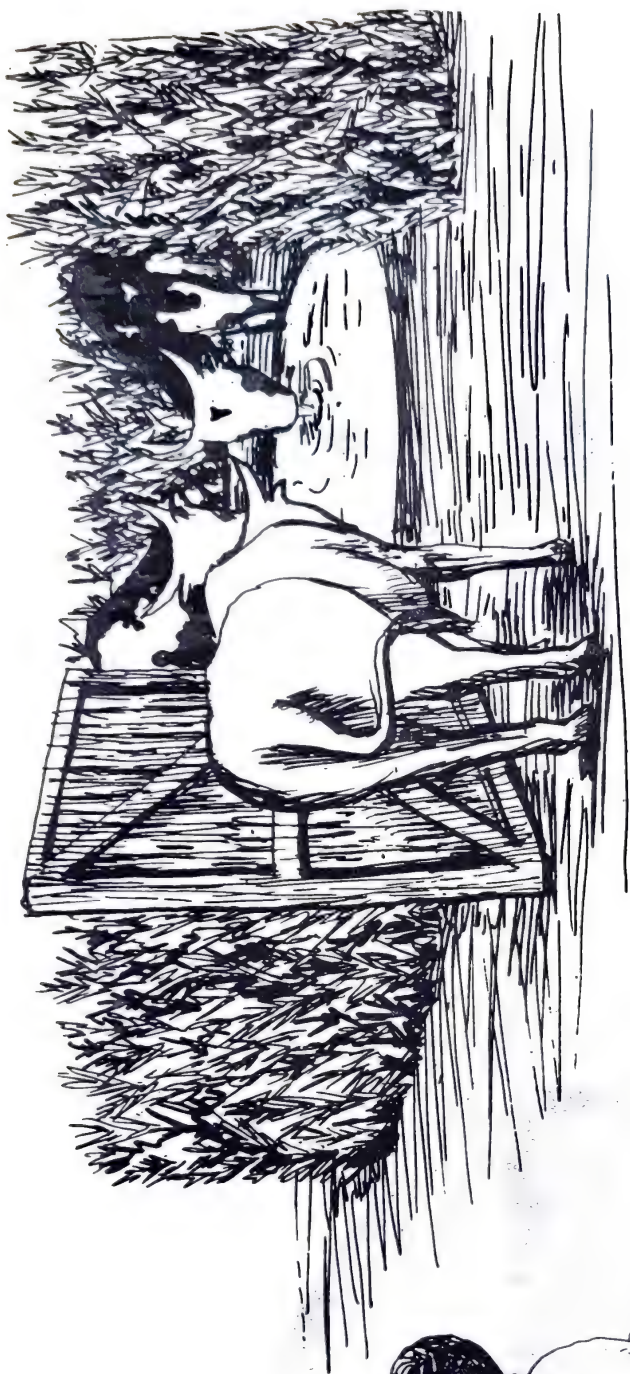
\* ልብሳችንን ለማጠብ ውኃ ያስረዳናል።

ስዕል 7. ውኃ ለመታጠቢያ











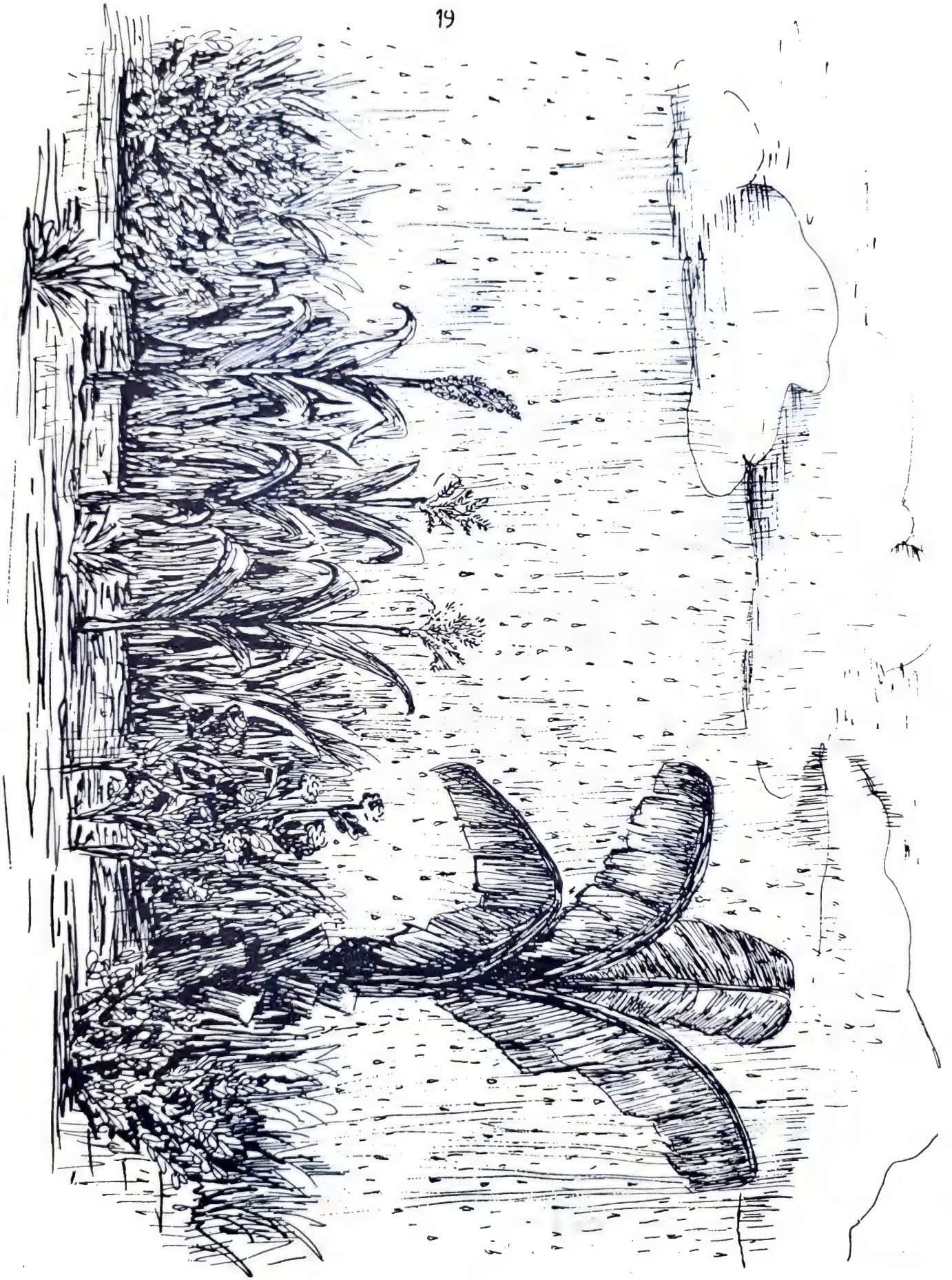


- ውኃ ለተከራቱ ዐጽገተ አስረላጊ ነው።

\* ለህላቱንና ለተከራቱቻቱን እንዲያጽጉ ብዙ ውኃ ያስረጋጋቸዋል።

ስዕል 8. "ውኃ ለህላቱ እና ለተከራቱ"

በየቀኑ ውኃ ያስረጋገጥላል!





2ኛ ታሪክ:- እውነቱ የሚያመለክቱ ሰዎች የሚኖሩበት ማዕዘር ታሪክ

እንደ ዋቅት ጠዋት ባሚረው ማዕዘር ውስጥ አልፎ ወደ ወንዙ አመረሁ። በልቤም ይህንን ማዕዘር የሚያደ ሰው በውስጡ በሽታ ይኖረል ብሎ አይገመትም" አልኩኝ።

ወንዙ እጠገብ ስደርስ እንደ እረኛ ከብትን እየነዳ ሲመጣ አየሁ። የቀኑ ሙቀት ከብቶቹን ውኃ በጣም እንዲጠመ ያደረጋቸው ይመስላል፤ ምክንያቱም የውኃውንም ድምጽ ሲሰማ ፍጥነታቸውን ጨመሩ።

ወንዙ ዳር ቆሜ ንፁሑን ውኃ እየተመለከተኩኝ በሃሳብ ተዋጥኩኝ። ትንሽ ቆይታም በውኃው ላይ የመጣው ለውጥ ከሃሳቤ እንደመለሰ አደረገኝ። ንፁሕ ይመስል የነበረው ውኃ ዳርሷል። "ምን ተፈጠረ?" ብዬ ውኃው ወደሚመጣበት እቅጣጫ ስመለከት ከብቶቹ ውኃው ውስጥ ገብተው ጥማታቸውን ለማርካት ሲጠጡ አየሁ። እረኛውም ልብሱን አወላልቆ ገላውን መታጠብ ጀመረ። ወዲያውኑ እንዳዛ የሚያምረው ውኃ በጭቃ ዳርሶ ተመለከተኩኝ። እሁን ደገሞ አንዲት ሴት ወደ ወንዙ ገብታ በያዘቸው ጣሳ ውኃ እየጨለረቱ ወደ እንስረዋ መጨመር ጀመረች።

ንፁሕ ውኃ ለማየት ናፍቂ ዳር ዳሩን ይዜ ከብቶቹ ወደሱበት መረመጽ ጀመርኩኝ። ንፁሕ ውኃ ወደለበት እንደተጠጋሁት ቆም ብዬ ውኃው ድንጋይ ላይ ሲፈስ እንዲት አረፋ እየሰረ እንደሚያልፍ ተመለከተኩኝ። ብዙም ሳልቆይ ከጊላዬ የሴቶች ድምፅ ተሰማኝ። ዞር ስል አረት ሴቶች የሚታጠቡ ልብስ ተሸክመው ከቆምኩበት ውኃ እጠገብ እቃዎቻቸውን አስቆምጠው ልብስ አጠባቸውን ጀመሩ።

እሁንም እነሱን አልፍና ትናንሽ እረኛቸው ወንዙ ውስጥ ሲዋኙ አየሁ። በጎቻቸውም እዛው ውኃ ውስጥ ናቸው። ንፁሕ ውኃ የማየት ፍላጎቴ እየበረታ መጣ። ለውኃው ከማያስቡት ሰዎች ለመሸሸ እርምጃዬን አፈጠንኩ። ገን ትንሽ አለፍ እንዳልኩኝ እንደ ሰው ወንዙ ውስጥ ሲሸና ከሱም ትንሽ ፈቅ ብሎ ሌላኛው እዛው ውስጥ ሲፀደደ ሳይ በጣም አዘንኩ። ከታቸው በኩል የሚጠጣ ውኃ የሚቀደትን ሴቶች አሰብኩ።

ከዛም እኔም ከዚሁ ወንዝ የተቀደውን ውኃ እየጠጣሁ እንዳነበርኩኝ ተገለፀልኝ። ማቅለሽለሽ ጀመረኝ። በጣም የሚዘገንን ነገር ነው!

ስዕል. 9 "ውኃን አለአገባብ መጠቀም"

ጥያቄዎች

1. የውኃዙ ውኃ የሚቆሸሸው በምን ምክንያት ነው?
2. እንስሶች ውኃ የሚጠጡት ከየት ነው?
3. ሰዎች ገላቸውን የሚታጠቡት የት ነው?
4. ሰዎች መፅደጃ ቤት አላቸው? ይጠቀሙበታል?
5. ሴቶች ልብሳቸውን የሚያጥቡት የት ነው?
6. ሴቶች የመጠጥ ውኃ የሚቀደት ከየት ነው?
7. በመንደሩ ውስጥ በሽታ በብዛት አለ ወይ?
8. የመንደሩን ሁኔታ እንዲት ማሻሻል ይቻላል?







ታሪክ 3:- የመጠጥ ውኃቸውን በጥንቃቄ የሚይዙ ሰዎች መገደር ታሪክ

እቶ ገዛኸኝ እና የወንድማቸው ልጅ መላቱ ከብቶቹን ወደ ተከበበው የውኃ ማጠራቀሚያ ጉድጓድ መገቢያ ነዳቸው። ከብቶቹ ሁሉ መገባታቸውን ካረጋገጡ በኋላ ከአጥሩ ውጭ ይወጣሉ። ከአጥሩ በውጭ በኩል ባለው ትልቅ ድንጋይ ላይ ወጥተው እካባቢውን መቃኘት ጀመሩ።

መላቱ በዚህ መንገድ ውስጥ የመጀመሪያው ቀን ነው። በእካባቢው በሚኖረው ነገር ተገርሟል።

መላቱ ከእነቱ አጠገብ ቆሞ ወዲያ ማዶ የውኃውን ጉድጓድ ከበው የቆመ ሴቶች ውኃ በእንስረቸው ሲቀዱ ይታየዋል። የውኃው ጉድጓድ በአጥር መታጠሩ ይነቀው። ወደቀኙ ሲመለከት ሰዎች በእንስረቸው ከቀዱት ውኃ በመጠቀም ልብሳቸውን ሲያጥቡ እና ገላቸውን ሲታጠቡ አዩ። በስተገረው ሲመለከት ንፁሕ የወንዝ ውኃ ኮለል እያለ ይወርዳል። በጣም የሚደገቀው ገን በወንዙ ውስጥ ማንም ሰው ገላውንም ሆነ ልብሱን እያጥብም። እንደ ከብትም ሆነ በገ ከወንዙ ሲጠጣ አይታይም። ሴቶቹ ለማጠቢያ የሚሆን ውኃ በእንስረቸው ይቀዳሉ። ነገር ገን እንደም ሰው በወንዙ ውስጥ አይታጠብም።

ወደ እነቱ ቀና ብሎ "ኃይላ እኔ ያልገባኝ ነገር ቢኖር ሰዎች በወንዙ ውስጥ ገብተው ቢታጠቡና ቢያጥቡ አይቀላቸውም? ከብቶቹስ በዚህ በታጠረው የውኃ ማጠራቀሚያ ውስጥ መጠጣት ለምን አስፈላጊቸው? ከወንዙ ቢጠጡ አይቀልም ነበር" አለ።

እቶ ገዛኸኝም የመላቱን ጥያቄ ከመመለሳቸው በፊት ለጥቂት ጊዜ ዝም አለ።

"እስቲ ና ወደ ወንዙ እንሂድ" አለ። "እየህ መላቱ ከዚህ በፊት በዚህ መንገድ ውስጥ የሚኖሩ ሰዎች በተለያዩ በሽታዎች ይሰቃዩ ነበር። ብዙ ሰዎችም ሞቱብን። ምክንያቱን ገን አናውቅውም ነበር። እርግጥን ነው እያልን ብቻ ብዙ ጊዜ አሳለፍን" አለ።

(በዚህ ጊዜ እቶ ገዛኸኝና መላቱ ወንዙ አጠገብ ደረሱ።)

"እሁን እንደዚህ ጠርቶ የምታየው ውኃ ያኔ እንደዚህ ንፁሕ አልነበረም። ከብቶቻችን ከዚህ ነበር የሚጠጡት። የመንገዱ ሰው ሁሉ ገላውን የሚታጠበውና ልብሱን የሚያጥብው በዚህ ወንዝ ውስጥ ነበር። የወንዙ ውኃ በጣም ቆሻሻ ነበር። የሚያሳዝነው ነገር ገን እኛም የምንጠጣው ይህንኑ የወንዝ ውኃ ነበር። ስንት ሰው ታመመ። እኛ ገን ምክንያቱን አናውቅም ነበር።

"እንደ ቀን የሌላ መንገድ የጤና ሠረተኞች ወደ እኛ መጡ ከቆሻሻው የወንዝ ውኃ እንደምንጠጣ ባዩ ገዜ በጣም ደነገጡ። የጤናቸን መታወክ ከውኃቸን መቆሸሽ ጋር እንደሚገናኝ አስረዱን። የውኃቸንን አቅርቦት በማሻሻል በኩል ረዱን። ንፁሕ የመጠጥ ውኃ የምናገኝበትን የውኃ ጉድጓድ አዘጋጃን፤ ለከብቶቻችንም ውኃ መጠጫ የሚሆን የውኃ ማጠራቀሚያ አዘጋጃን፤ የመፅዳጃ ቤቶችን እና እንዲህ እንዲህ አይነት ነገሮችን ሰረን።

"መጀመሪያ እንደው ዝም ብለን ነው እንጂ የምንላፋው፤ ምንም ጥቅም የለውም ብለን አስበን ነበር። በዚህም የተነሳ ጥቂት ሰዎች ብቻ ነበሩ እኛናቸውን የቀየሩት። ሆኖም የጤና ረዳቶች እውነታቸውን ነበር። እነዚህ ሰዎች ተቆማጥ አይዛቸውም ነበር። ቀስ በቀስ ሁሉም ሰው እኛናቸውን ወደ ተሻሻለ ንፁሕና ለወጠው።

መላቱም "ኃይላ አስተማሪያችንም እኮ ቆሻሻ ውኃን በመጠጣት ወይም ቆሻሻን ማዘረከረክ በሽታ ያመጣል ይለናል፤ እኔ ገን አላምነውም" አለ።

"ይህንን የሚያስተምረቸሁ አስተማሪ በጣም ገበዝ ሰው መሆኑን አለበት። እንተም ወደ ቤትህ ስትሂድ በዚህ መንገድ ውስጥ ያየኩትን ለጓደኞቹህ በመንገር አስተማሪህን በመደገፍ ለመንገዱ ሰዎች ጥሩ ምሳሌ መሆኑን ይኖርብኳል" ብሎ መላቱን አስረዳው።

የከብቶቹ ውኃ ማጠራቀሚያ አጠገብ ሲደርሱ ከብቶቹን ከአጥሩ አስወጥተው ሣር እንዲገጡ ሚዳው ላይ ለቀቁዋቸው ሙላቱም አካባቢውን ሲቃኝ በጣም ንፁሕ እንዲሆን እና አንዳቸው አይነት ቆዳን እንዲለወጥ ሰዎቹም እንዲልተፀደዱበት አየ። "ኃይል ቆዳዎቹ በሙሉ በአንድ ቦታ ቢቀላሉ ሽታ አያመጡም?" በማለት አጎቱን ጠየቃቸው።

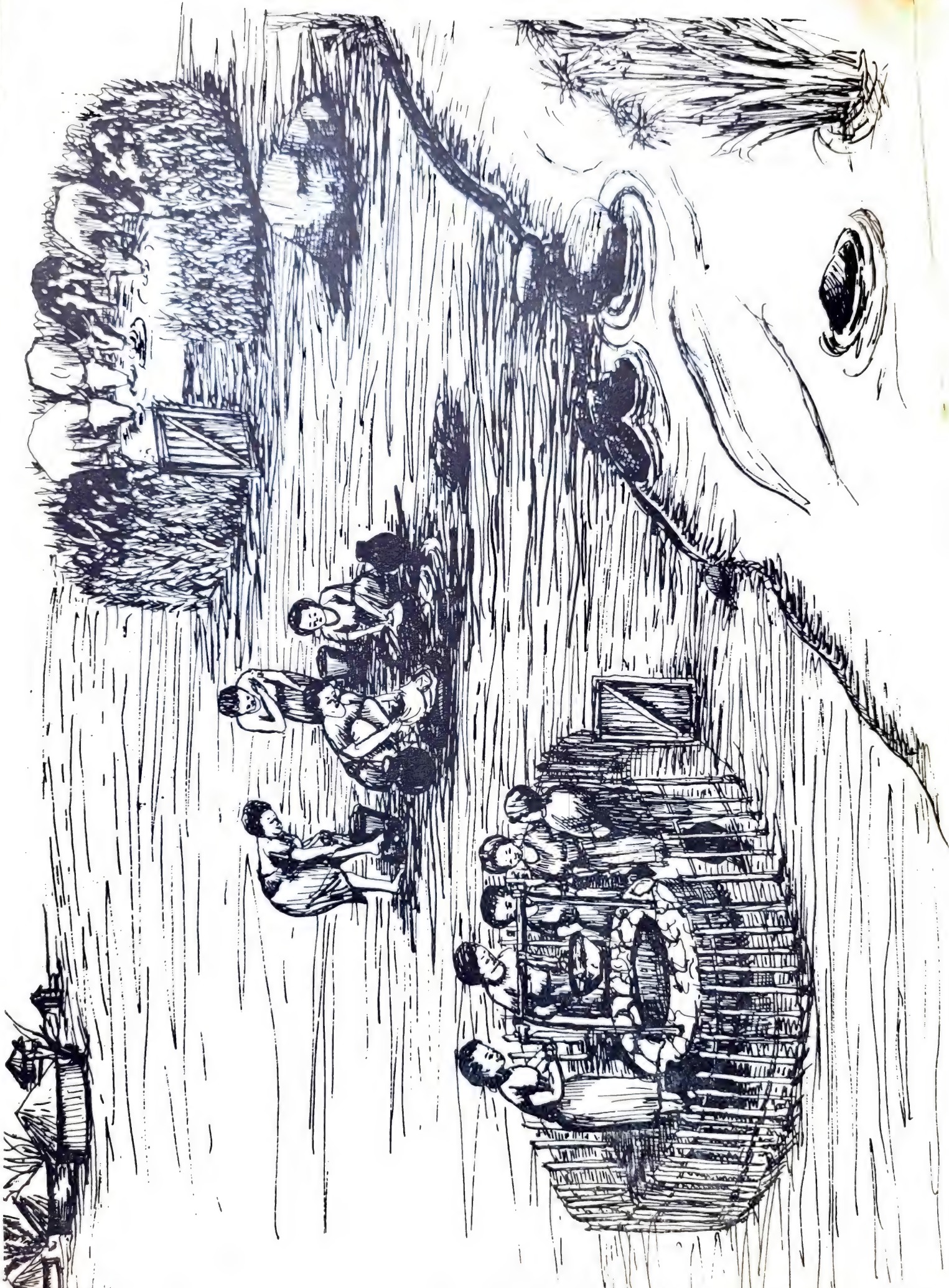
"እኔ ልጄ፣ እኛ እኮ ቆዳዳችንን አንድ ቦታ አጠራቅመን እንዲያው አጎተውዎት ቢያንስ በሳምንት አንዴ እናቃጥለዋለን። የመፅደጃ ቤቶቻችንም በንፁሕና ለመያዝ እንደሚገባለን። ቆይታ በጊዜ ሁሉንም ነገር አሳይሃለሁ። በሽታን ለመከላከል የሚረዳ ጥሩ መፍትሄ አገኝተናል" አለ።

ስዕል 10. "ውሃን በአገባብ መጠቀም"

ጥያቄዎች

1. የዚህ መንገድ ሰዎች ብዙ ዓይነት በሽታዎች ያማቸዋል?
2. ሴቶች የመጠጥ ውኃ የሚቀይሩት ከየት ነው?
3. ከብቶቹ ውኃ የሚያገኙት ከየት ነው?
4. የዚህ መንገድ ሰዎች የመፅደጃ ቤት አላቸው ወይ? ይጠቀሙበታል?
5. ሰዎቹ ቆዳዳቸውን ምን ያደርጉታል?
6. ወንዙን ለምናቸው ይጠቀሙበታል?
7. ወንዙ ንፁሕ የሆነበት ምክንያት ምንድነው?





የተለያዩ የመጠጥ ውኃ ምንጮች

### 1. የምንጭ ውኃ

የምንጭ ውኃ ብዙ ገዢ በጣም ንፁሕ ነው።

እንደገና ምንጭ በግብርና መንገዶች በሚገባ መንከባከብ ይኖርብናል።

- ዙሪያውን አጥር በማጠር
- ውኃው የሚፈሰበት ቦይ መቆረር
- በአካባቢው በሲሚንትና በጽንጋይ ገንብ መገንባት
- በዚህ ገንብ ውስጥ የሚወጣ ቢንቢ ማድረግ ውኃም ከዚህ ቢንቢ ይቆዳል።

### ሰዕል 11. የምንጭ ውኃ

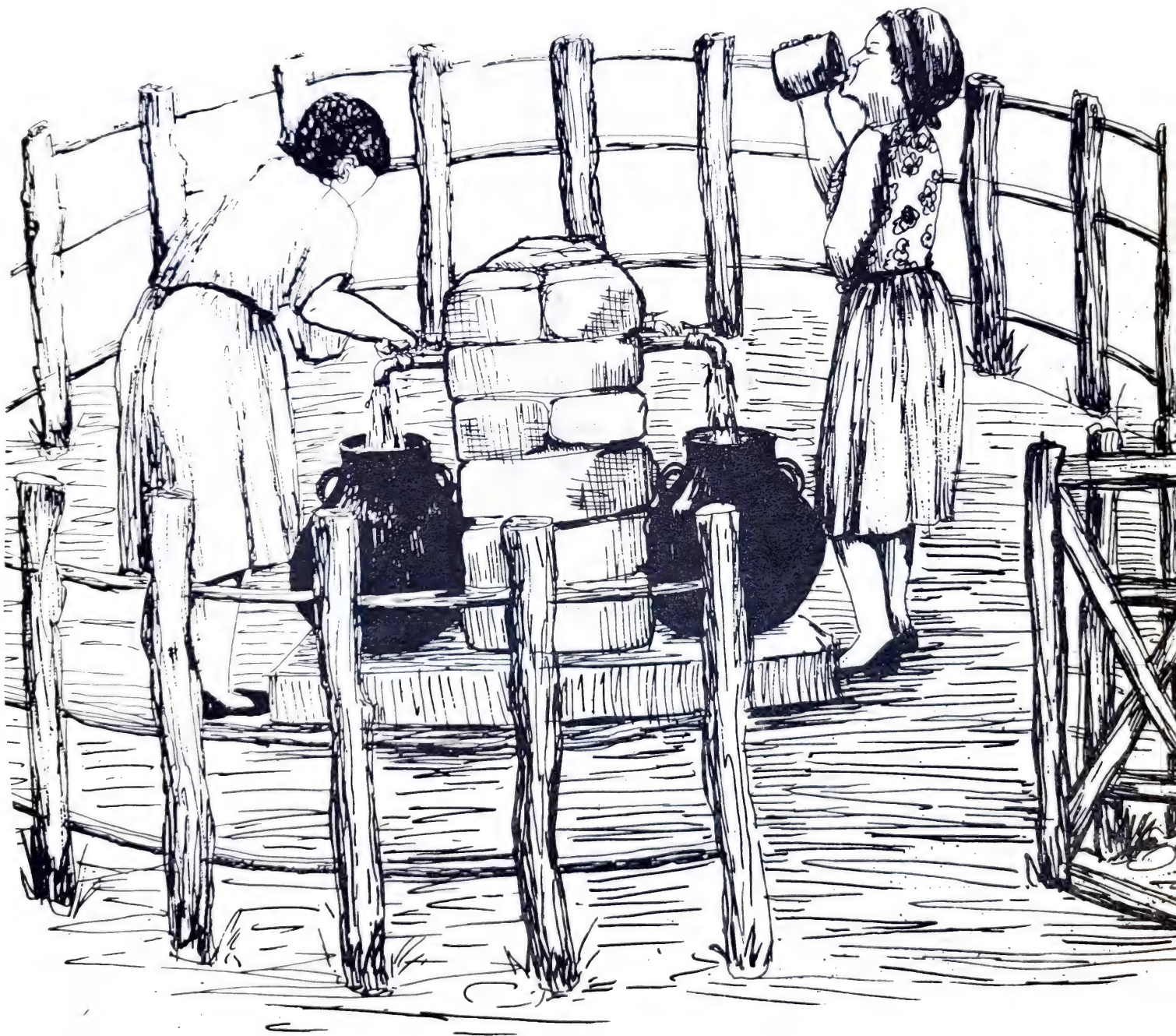
### 2. የጉድጓድ ውኃ

የውኃው ጉድጓድ በጽንብ ከተጠበቀ ከውስጡ የሚገኘው ውኃ ብዙ ገዢ ንፁሕ ነው።

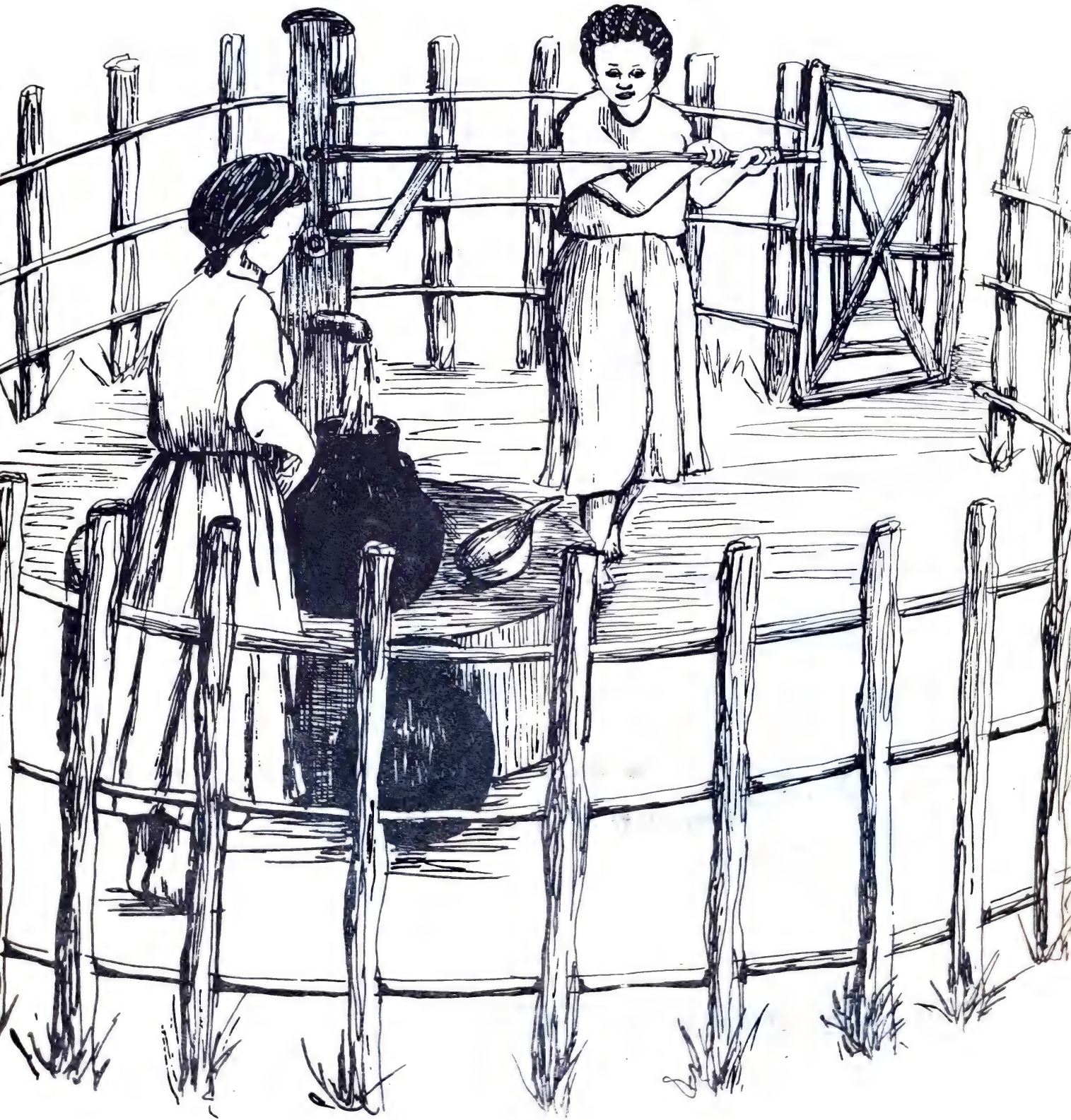
- የውኃ ጉድጓድ የሚገነባው ቢያንስ 20 ሜትር ከማንኛውም የመፅደጃ ቤት ወይም ቅኝት ማጠረቀሚያ ቦታ ርቆ ከነዚህም ቦታዎች ከፍ ባለ ቦታ ላይ መሆን አለበት።
- ቢያንስ የሦስት ሜትር ጥልቀት ሊኖረው ይገባል።
- በጉድጓዱ ዙሪያ የጽንጋይ ገንብ መገንባት ይኖርበታል።
- የውኃው ጉድጓድ የሚነሳ ከጸን እና በእጅ የሚሰራ የውኃ ማውጫ ያስፈልገዋል።
- የዝናብ ውኃን ፍላጽ ለመቆጣጠር ዙሪያውን በቦይ መቆረር ይኖርበታል።
- የሚጸፋው ውኃ ከጉድጓዱ እኛ ርቆ መፍሰስ ይኖርበታል።

### ሰዕል 12. የጉድጓድ ውኃ











የጥቅም ሆኖ በንፁሕ የወጋ ማጠራቀሚያ ክፍላት ወደቤት ይወሰዱ

የወጋው ማጠራቀሚያ በንፁሕና ሊያዝ ይገባዋል።

- የወጋው ማጠራቀሚያ ውስጥ ውጋ ከመጨመርም በፊት ያለቅልቁት።
- ደህንን ማጠራቀሚያ በክፍሉ ወይም በጨርቅ መክፈት ይኖርበታል።

እጅዎን ወይም የቆሽሽ መጠጫን በውጋው ውስጥ አይጨምሩ!

ስዕል 13. የወጋ ማጠራቀሚያዎን በንፁሕና መያዝ እና መክፈት

ውጋን በንፁሕ ማጠራቀሚያ ያስቀምጡ። የሚቀዱበትም መቅጃ ንፁሕ መሆኑን አላበት!

ውጋን ለጥቂት ጊዜያት ቢያስቀምጡት በውስጡ የሚገኙት ቆሻሻዎች ወደ ሥር ይዘቅጣሉ!

የመጠጥ ውጋ

ውጋ በንፁሕና ከተያዘ ለመጠጥነት ብቁ ይሆናል። ለመጠጥ ገን ብቁ መሆኑን ከተጠረጠሩ ውጋውን በማፍላት ማጥረት ይኖርብዎታል።  
ሕፃናት እና የታመሙ ሰዎች መጠጣት ያለባቸው የተረላ ውጋ ብቻ ነው። የተረላ ውጋ በሽታ እንዳይሠራ ይረዳል።

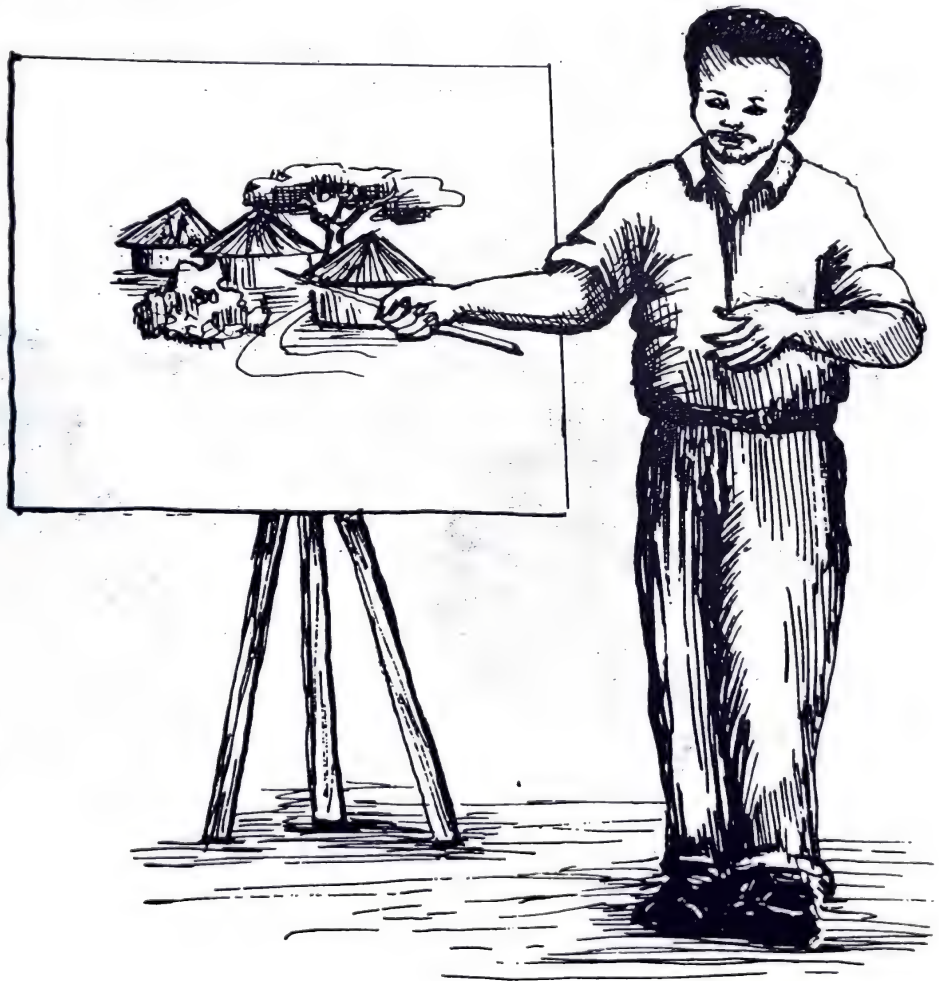
ሁልጊዜ ለመጠጫ የምትጠቀሙበት እቃ ንፁሕ ይሁን!





## የገጠር ኑሮ

ስለ አካባቢ ንፅሕና ለማስተማር የሚረዳ መንገድ በጨርቅ ሰሌዳ ላይ 'የገጠር ኑሮን' የሚያሳዩ ሰዕሎችን በማስቀመጥ ማስተማር ነው። ስለአካባቢው የወጋ ምንጭት ቆዳሻጥ ምግብ ማስቀመጫ እና ሌሎችም መረጃዎችን ከሰበሰብህ በኋላ በጨርቅ ሰሌዳ ላይ ኑሮዎቻቸውን የሚመስሉ ሰዕሎችን ጸርጽር የሰዎቹን ጥሩም ሆነ መጥፎውን ልማድ ማካተት ይኖርበታል። እነዚህን ሰዕሎች በሚመለከቱበት ጊዜ ከረሳቸው ኑሮ ጋር ገንኙት እንዳለው መረዳት ይኖርባቸዋል። ከዛም ከሰዎቹ ጋር እያንዳንዱን ነጥብ ተገረፈውንም ጭምር ተነጋገሩበት። መፍትሔ አትሰጣቸው። ሰዎቹ ተገረፈውን ከተረዱ በኋላ መፍትሔ ለማግኘት እንዲሞክሩ ንገረው። ጥሩ መፍትሔ እስኪገኝ ድረስ በሰሌዳው ላይ ድሉትን ሰዕሎች ማቅያየር ትችላላህ።



## ክፍል 3

## የገል ገጽጌና

የገል ገጽጌና ማለት የሰውነትን ክፍሎች ጥርስ፣ ፀጉርና ልብስን በገጽጌና መጠበቅ ማለት ነው። ገጽጌና በሽታን ይከላከላል።

## 1. መታጠብ

- ሰውነትን መታጠብ የቆዳን በሽታ ይከላከላል።
- ዓይንን መታጠብ የዓይን በሽታን ይከላከላል።
- እጅን መታጠብ የተቆማጥ በሽታን ለመከላከል ይረዳል።
- የታመሙ ሰዎች በየጊዜው በውኃና በሳሙና ቢታጠቡ ቀለል ይላቸዋል።

ከተቻለ በየቀኑ አካላትን መታጠብ ተገቢ ነው!

## ሥዕል 15. "አካላትን መታጠብ"

## 2. ጫማ መጫማት

እንዳንጽ ተሎች እንደ "ሁከወርም" የመሳሰሉ በእግር ቆዳ አልፈው ወደ ሰውነታችን ውስጥ ይገባሉ። እነዚህ ተላተሎች እረር ውስጥ ይኖራሉ። ጫማ መጫማት ተሎች ወደ ሰውነታችን ውስጥ እንዳይገቡ ይከላከላል።

## ሥዕል 16. "ጫማ መጫማት"

## 3. ልብሶችን በየጊዜው ማጠብ

ልብስ ማጠብ በጣም አስፈላጊ ነው። ቢኖንስ በሳምንት አንድ ጊዜ ማጠብ ይገባል።

## ሥዕል 17. "ልብስ ማጠብ"











## ክፍል 4

## የምግብ ንፅሕና አያያዝ

1. ሰዎች ምን ዓይነት ምግብ ይመገባሉ?

እህል፡- ስንደፕ ማሸላፕ ጤፍፕ በቆሎፕ ሩዝ

እህል ከመሰረታዊ ምግቦች አንዱ ነው። እህል በጸንብ በነተረ ውስጥ ካልተቀመጠ አይጦች ሊያበላሹት ይችላሉ።

አታክልት፡-

ጥረውን የሚበሉ አታክልቶች የእበት ማዳበሪያ መደረግ የለበትም። ማዳበሪያ ከተጠቀሙ ደግሞ አታክልቱ ከመበላቱ በፊት በጸንብ መታጠብና መቀቀል አለበት። ሁሉም አታክልቶች ከመሠረታዊው በፊት በንፁሕ ውኃ በጸንብ መታጠብ አለባቸው።

አታክልቶች ለሰላሣ እስኪሆኑ ድረስ ብቻ መቀቀል አለባቸው። ለብዙ ጊዜ ከተቀቀሉ በውስጡ ያለው ቪታሚን ሲ ይጠፋል።

አታክልቱ የተቀቀለበትን ውኃም ጭምር ለምግብነት ቢቀርብ ይመረጣል። ምክንያቱም በውኃ የሚሟሙት ቪታሚኖች በሙሉ ወደ ውኃው ስለሚደባለቁ ነው።

ፍረፍረዎች፡-

ፍረፍረዎች ለሰውነት አስፈላጊ የሆኑትን ቪታሚኖችና ማዕድኖች አሏቸው።

ፍረፍረዎች ከታጠቡና ከተላጡ በኋላ ወዲያውኑ መበላት አለባቸው። የፍረፍረ ጭማቂ ለመሥረት ንፁሕ ውኃ መጠቀም አስፈላጊ ነው!

ሥጋ፡-

ጥረ ሥጋና በጸንብ ያልበሰለ ሥጋ መብላት በጣም አደገኛ ሊሆን ይችላል። እንዲሁም የተበከለ ሥጋ ወይም የበሽተኛ እንስሳ ሥጋ ብዙ ጉዳቶችን በሰውነታችን ላይ ሊያደርሱ ይችላሉ። ቋንጣ ሥጋ (የደረቀ ሥጋ)፣ ጨው የተደረገበት ሥጋ ወይም የበሰለ ሥጋ ሳይበላሽ ለብዙ ጊዜ ሊቆይ ይችላል። የበሰለ ሥጋ ወዲያው ወይም ብዙ ሳይቆይ መበላት አለበት።

ሁልጊዜ ንፁሕ የምግብ መሥሪያ ዕቃዎችና ማቅረቢያዎች እንዲናሩ ያስፈልጋል።

ለምግብነት የሚታረዱ እንስሶች በንጽህናና በሽታ በማያስይዝ መንገድ መታረድ አለባቸው።

ሥጋ ከሌላ ምግብ ተለይቶ ለብቻው መሸጥ አለበት።

ሥጋ ሻጪ ክመሻጤ በፊት እጁን በጸንብ መታጠብ አለበት።

የሥጋ ቢላዋና መክተፊያው በንፁሕና መያዝ አለበት።

ዓሣ፡-

ዓሣ ለጤና የሚሰማማ ምግብ ነው። ነገር ግን በቀላሉ ሊበላሽ የሚችል የምግብ ዓይነት ነው።

ዓሣ ሁልጊዜ

- የፅሕይ ብርሃን ከሚደርስበት ቦታ ርቆ መቀመጥ አለበት።

- በተቻለ መጠን በቀዝቃዛ ቦታ መቀመጥ አለበት።

- አብስሎ ወዲያውኑ መበላት አለበት።

- አሣን እንዳስገሩ ወዲያውኑ የሆድ እቃውን ማውጣት ያስፈልጋል። ምክንያቱም መጥሮ ሽታ ስለሚያመጣና ይኸም በጤና ላይ ጉዳት ሊያደርስ ስለሚችል ነው።



ወተት፡-

ወተት ለሕፃናት ለልጆችና ለነጻዎች ጤንነት እስረላጊ ነው። ገን ያልተረጎ ወተት በሽታን ከላዋች ገመሱ ወይም ፍየሱ ወደሚጠጣው ሰው ሊያስተላልፍ ይችላል።

ወተት ከመጠጣት በፊት መረላት አለበት!

የወተቱን ዕቃ ዝንብ ወይም ተባዮች እንዲያገቡበት መሸረን ያስረዳል።

በወተት የሚተላለፉ በሽታዎችን ለመከላከል፡-

- ከጤነኛ እንስሳ የተገኘ ወተት ብቻ መጠጣት!
- የእንስሳውን ጡት ከጣለብ በፊት በጸንብ ማጠብ!
- ንፁሕ የሚለቢያ ዕቃ መጠቀምና እጅ መታጠብ!
- ወተቱን ከመጠጣት በፊት ማፍላት!
- ወተቱን በንፁሕ ዕቃ ማስቀመጥና በሞቀ ውኃ ዕቃውን ማለቅለቅ።

እንቁላል፡-

እንቁላል ሥጋ ላይ ወተት ለሰውነት ገንቢ ምግቦች ናቸው።

ተኩስ ከሆነ የደሮ እንቁላል ጥረውን መብላት ይቻላል።

ከጥረው ገን የተቀቀለ ወይም የበሰለ ይሻላል።

## 2. የምግብ መበከልን ለመከላከል የሚደረግ ጥንቃቄ

ሀ. ምግብ በንፁሕ እጅ መሠረትና መብላት አለበት።

እጆችን ምግብ ከማዘጋጀትና ከመብላት በፊት ታጠቡ!

ሁልጊዜ ውኃና ሳሙና ተጠቀሙ!

ቁስል እጅ ላይ ካለ በቁስል ማሸጊያ ጠቅልሎት ባልተጠቀለለ ቁስል ምግብ አታዘጋጁ።

ምግብ የሚያዘጋጁ ሰው ሁልጊዜ ንፁሕ መሆንና ንፁሕ ልብስ መልበስ አለበት።

የታመመ ሰው እስኪሻለው ድረስ ምግብ ማዘጋጀት የለበትም። ምክንያቱም ጆርም በምግቡ በኩል ከበሽተኛው ወደ ጤነኛው ሰው ሊተላለፍ ስለሚችል ነው። ጆርሞች ሰውን በሽታ ላይ የሚጥሉ ጥቃቅን ፍጥረታት ናቸው።

ሥዕል 18. "እጅን በውኃና በሳሙና መታጠብ"





ለ. ምገብ ከአባረና ከዘንብ ለመጠበቅ መሸረን አለበት።

ምገቡን በንፁሕ ዕቃ ውስጥ አስቀምጡት፤ በከፊል ወይም በንፁሕ ጨርቅ ሸፍኑት።  
ምገቡን ዘንቦች ተባዮች እይጦች ወይም ሌሎች ነፍሳት ከሚደርሱበትና ቀዝቃዛ ቦታ  
አስቀምጡት።

ቁምጥጥ ውስጥ ዘንብና ሌላ ነፍሳት እንዲያገቡበት ገጽገጽዎቹ ከሸቦ ወንፈት መሰረት አለበት።  
ቁምጥጥም ከመሬት ቢያንስ 30 ሳ.ሜ. ከፍ ማለት አለበት። ዕቃ ካወጡ በኋላ በሮቹ ገጥም ብለው  
የሚዘጉ መሆን አለባቸው። የቁምጥጥ እገሮቹ ጸገም ውኃ በተሞላ ጣሳ ውስጥ ከተቀመጡ ጉንዳኖች  
እንዲያገቡ ይከላከላል።

ሥዕል 19. ምገቡን መሸረን

ሐ. አታክልቶችን ከመብላት በፊት ማጠብ

አታክልቶችን ከጎሮ ከለቀሙ ወይም ከገበያ ከገዙ በኋላ በጽንብ ማጠብ ያስረዳል። አፈሩ ውስጥ  
ያሉ ብዙ ትላትሎች ወደ ሰውነታችን ውስጥ በአታክልቶቹ አማካኝነት ገብተው ሊያጽኑ ይችላሉ።

አታክልቶችን ማብሰል ጆሮዎችን ለመገደል በጣም ጥሩ ዘዴ ነው።

ሥዕል 20. "አታክልቶችን ከመብላትና ከማብሰል በፊት ማጠብ"

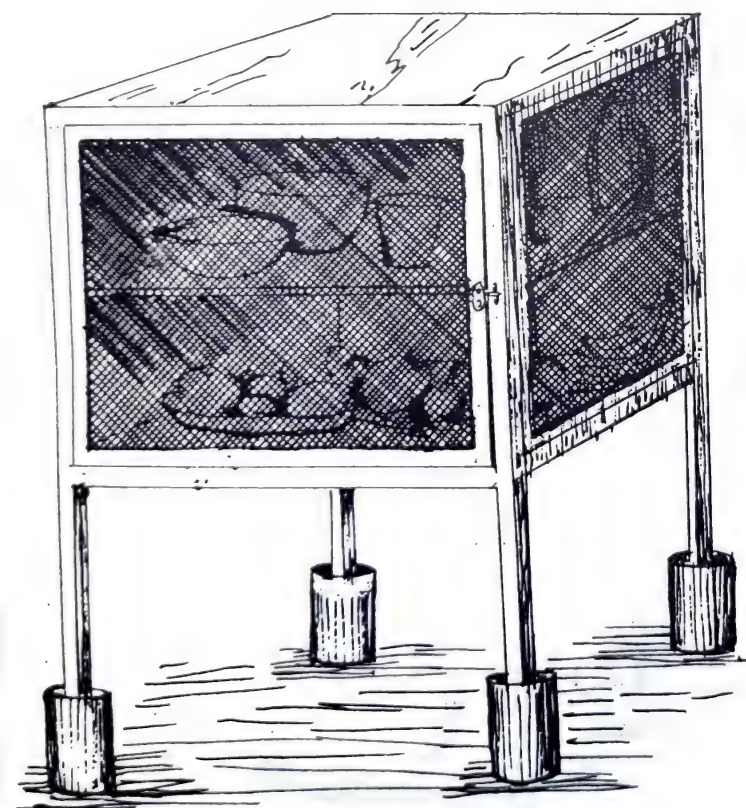
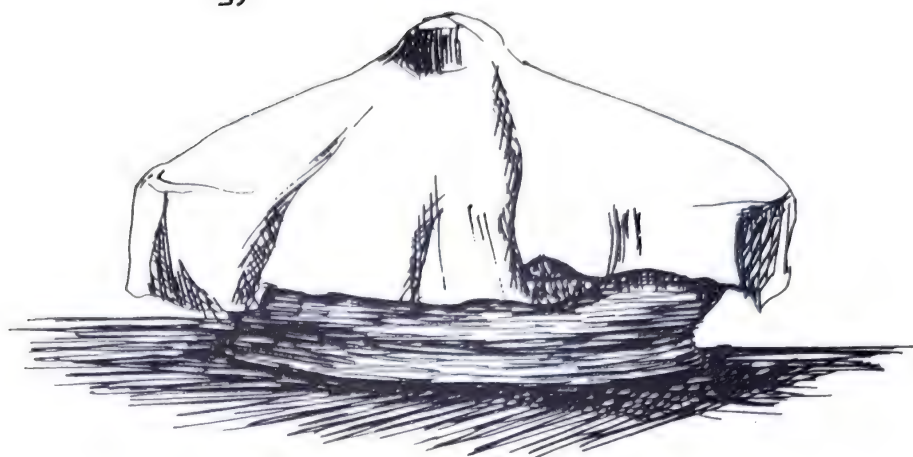
3. ምገቡን በጽንብ ቀቅሉት።

ሥጋ ቢያንስ ቢያንስ ለ20 ደቂቃ መብሰል አለበት። በዚህን ጊዜ ውስጥ በሥጋው ውስጥ የሚገኙ  
ጆሮዎችና ትሎች ይዋታሉ።

ሥጋው በሚበሰልበት ጊዜ ለሰላሳ ይሆናል።

አታክልቶች ጸገም ለሰላሳ እስኪሆኑ ድረስ ለትንሽ ጊዜ ብቻ መቀቀል አለባቸው። ለብዙ ጊዜ  
ከተቀቀሉ ግን በውስጡ የሚገኙ ቪታሚኖች ይጠፋሉ።

የተቀቀሱበት ውኃን ጭምር መጠቀም አስረላጊ ነው፤ ምክንያቱም በውኃ የሚሟሙ ቪታሚኖች ወደ ውኃው  
ይገባሉ።







### አጠርቅ ስሌዳ የሚሆኑ ሰዎች 'የገጠር ነር'

የጠርቅ ስሌዳ በቀላሉ መሥራት ይቻላል። እንደ ሰፊ የሰብአዊ ልምድ ወይም ለሰላሳ ጠርቅ በእንጨት ከረፍ ላይ መመገር ነው።

ሰዎችን ቀረጡ I ከጽንጻጽም ስዕል ጀርባም የብርድልብስ ቁረጭ ወይም ለሰላሳ ጠርቅ አጣብቁበት። ይህም በብርድ ልብስ ስሌዳ ላይ መለጠፍ እንዲቻል ይረዳል።

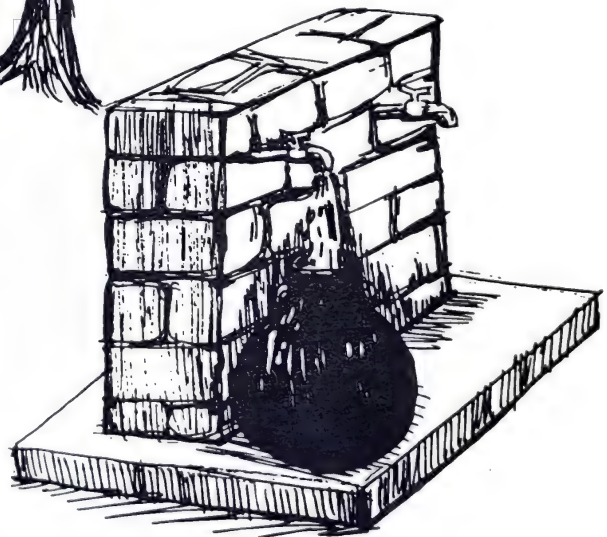
የብርድልብስ(ሱፍ) ስሌዳ ለማስተማሪያ በጣም ጠቃሚ ነው። ምክንያቱም ሌላ ስዕል መጨመር ወይም ሰዎችን በሰሌዳው ላይ ማንቀሳቀስ ስለሚቻል ነው።

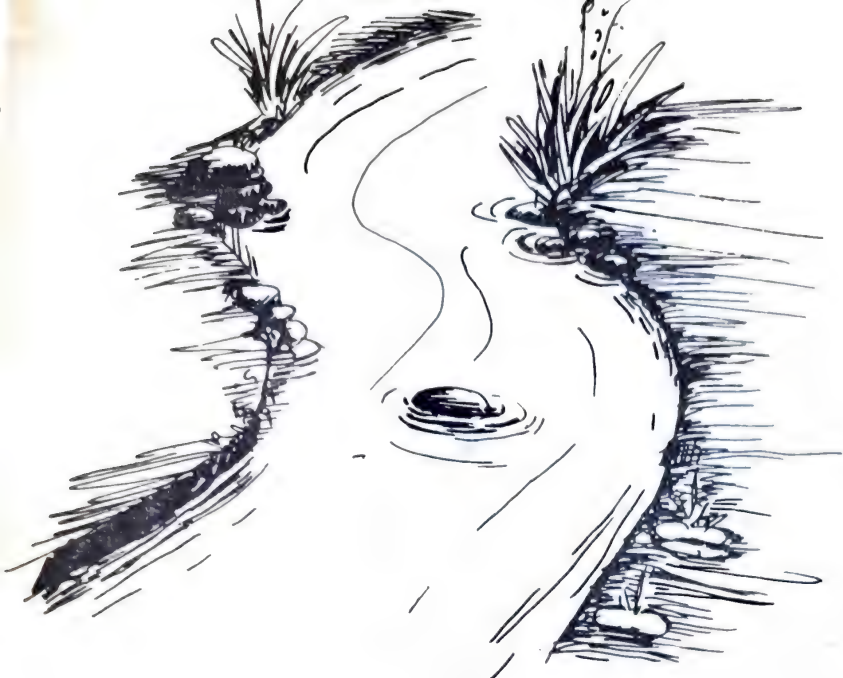
ተሳታፊዎቹን የመንጸረን ነዋሪዎች መስለው እንዲጫወቱ ልትጠይቃቸው ትችላላህ። ከዚያም ወደ ስሌዳው ቀርበው ካሉት ሰዎች የረሳቸውን መንጸር ስሌዳው ላይ እንዲሰሩ ታደርጋለህ።

የመንጸረን ሁኔታ ተወያዩበት። እናኗረቸውንም እንዲተ ማሻሻል እንደሚችሉ ጠይቃቸው። ይሄ ዘዴ መንጸርተኞች ትገረቸውን ትገንዝቡ እንዲናገሩ ይረዳቸዋል።

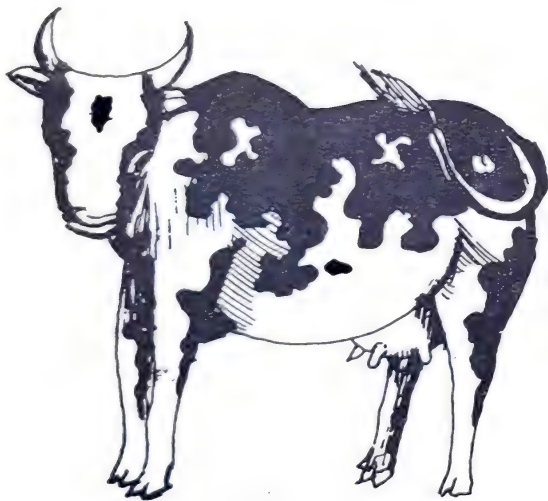
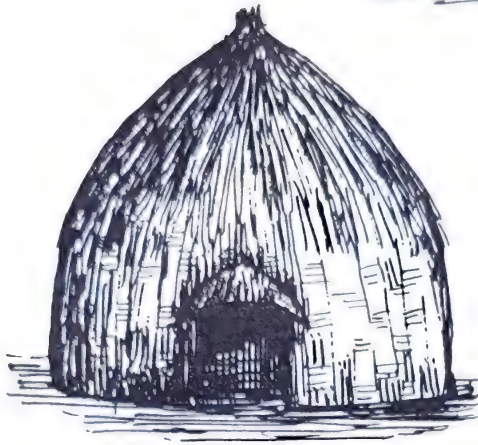










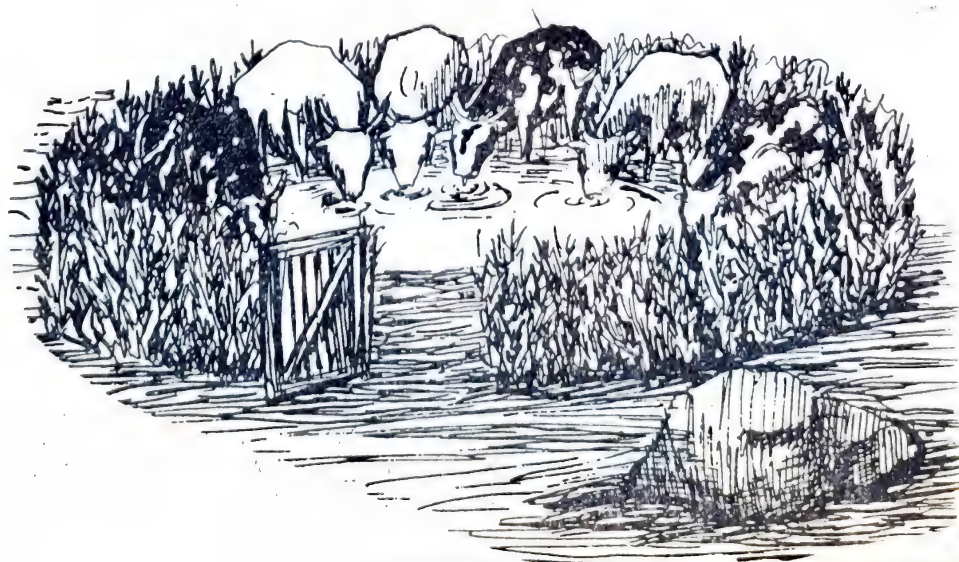






















## የቢ መጻፈፍት

1. "ዘ ኮምፕላኒት ሂልዝ ወርከር" የዓለም ጤና ጽርጽት ጁኒቫር 1987፣ ገጽ 29-89::
2. "ኮምፕላኒት ሂልዝ ወርከርስ ማንዋወል"፣ ኢ.ው.ጽ፣ አፍሪካን ሚዲያል ኢንጽ ሪሰርች  
ፋውንዴሽን፣ ናይሮቢ፣ 1983 ገጽ 21-40::

All rights reserved  
Copy- and translations right  
by the publisher

ኮፒረዩት ፤ ኤስ.አይ.ኤም ኢትዮጵያ እና ጸሐፊዋ

ጽሑፍ ፤ ሬናት ቤከር በምግብ ጥናት የኤም.ኤ.ምረቅ  
እና የተጠቀሱት ዋቢ መጽሐፎች

ስዕል ፤ ሶፊያ ወርቁ

ትርጉም ፤ ሶፊያ ወርቁ  
(ከእንግሊዝኛ ወደ አማርኛ)

ሐትመት I በኢትዮጵያ፥ 1985 እ.ኤ.አ

This pdf is brought to  
you by  
www.binyamhk.wordpress.com

99/pdf  
የቀረበውን ስ

www.binyamhk.wordpress.com

400 ::)

